

- **17:00 UHR:** \*YOGA MIT VERA  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.

## SAMSTAG, 05. APRIL

- **08:15 UHR:** \*AKTIVIERENDES MORNING FLOW YOGA  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min
- **08:30 UHR:** AQUAFITNESS  
Durch gezielte Übungen im Wasser stärken wir unsere Muskeln. Dauer: ca. 50 Min.
- **10:00 UHR:** TRAUMREISE - MEDITATION  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 45 Min.
- **11:00 UHR:** STRETCH AND RELAX  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 50 Min.
- **14:30 UHR:** „PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION“  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **16:00 UHR:** PEELING IN DER DAMPFAUNA
- **17:00 UHR:** \*YIN YOGA MIT MAGDALENA  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **17:00 UHR:** ENTSPANNUNGSaufGUSS MIT DEN  
ÄTHERISCHEN ÖLEN SALBEI, ZITRONE UND  
LAVENDEL
- **18:00 UHR:** KRÄUTERaufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN  
ÖLEN THYMIAN, MAJORAN UND BASILIKUM

**\*WIR BITTEN UM ANMELDUNG BIS AM VORTAG UM 19:00 UHR.**

WETTERBEDINGTE ÄNDERUNGEN MÖGLICH.

### FÜR DIE WANDERUNGEN:

ERFORDERLICHE AUSTRÜSTUNG: RUCKSACK, TREKKING- ODER BERGSCHUHE, REGENSCHUTZ, SONNENSCHUTZ, HANDSCHUHE UND MÜTZE, EVTL. WANDERSTÖCKE.

ANFAHRT ZUR WANDERUNG MIT UNSEREM 9-SITZER HOTELBUS. DIE SEILBAHNFahrTEN BEGLEICHEN DIE TEILNEHMER SELBST. GERNE KÖNNEN SIE IM HOTEL EIN LUNCHPAKET ZUM MITNEHMEN BESTELLEN FÜR 16€ PRO PAKET.



THEINER'S  
GARTEN

AKTIVPROGRAMM  
31.03. - 06.04.



### GARTEN DER GENÜSSE

FRÜHSTÜCKSBUFFET VON 07.30 UHR BIS 10.30 UHR  
LIGHT LUNCH VON 13.00 UHR BIS 14.45 UHR  
KUCHENBUFFET VON 15.00 UHR BIS 17.00 UHR  
ABENDESSEN VON 18.30 UHR BIS 20.30 UHR

## MONTAG, 31. MÄRZ

- **08:15 UHR:** \*PILATES MIT NADIA  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **18:30 UHR:** WILLKOMMENSAPERITIF MIT FAMILIE THEINER



## DIENSTAG, 01. APRIL

- **08:15 UHR:** \*SURYA NAMASKAR YOGA  
Meditation in Bewegung mit dem Sonnengruß mit Magdalena  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **17:00 UHR:** \*SLOW YOGA INSPIRIERT NACH MBSR MIT MAGDALENA  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.

## MITTWOCH, 02. APRIL

- **08:15 UHR:** \*AKTIVIERENDER MORNING FLOW YOGA  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min
- **08:30 UHR:** AQUAFITNESS  
Durch gezielte Übungen im Wasser stärken wir unsere Muskeln. Dauer: ca. 50 Min.
- **10:00 UHR:** \*RUNDWANDERUNG ZUR NARZISSENBLÜTE OBERHALB VON BURGSTALL

Wir starten unsere Wanderung in Burgstall (288m). Wir gehen entlang des „Sunnseiten Steiges“ und zweigen in den Graf Volkmar Steig. Wir steigen durch den Wald auf, kurz und steil bis zum Wieslerhof (626m), wo wir die Narzissenplantage in Blüte beobachten. Wir genießen den Ausblick und steigen weiter auf zum gasthaus heacher, wo wir uns mittags stärken und dann wieder durch den Wald absteigen zum Ausgangspunkt.  
Gehzeit: ca. 3 h                      Höhenunterschied: 330m  
Rückkehr: ca. 14:00 Uhr

- **15:00 UHR:** „PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION“  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.

- **16:30 UHR:** PEELING IN DER DAMPFAUNA
- **17:00 UHR:** \*SANFTES, ERDENDES VINYASA YOGA  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.
- **17:30 UHR:** ENTSPANNUNGSaufGUSS MIT DEN ÄTHERISCHEN ÖLEN ZIRBE, LAVENDEL UND ZITRONE

## DONNERSTAG, 03. APRIL

- **08:15 UHR:** \*SURYA NAMASKAR YOGA  
Meditation in Bewegung mit dem Sonnengruß  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min
- **08:30 UHR:** AQUAFITNESS  
Durch gezielte Übungen im Wasser stärken wir unsere Muskeln. Dauer: ca. 50 Min.
- **10:00 UHR:** TRAUMREISE - MEDITATION  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 45 Min.
- **11:00 UHR:** STRETCH AND RELAX  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 50 Min.
- **14:00 UHR:** \*ENTSPANNENDER RUNDGANG AM MONTIGLER SEE  
Gehzeit: ca. 3,5 h      Länge: ca. 5 km      Höhenmeter: ca. 200 m  
Rückkehr: ca. 17 Uhr
- **16:30 UHR:** \*SLOW YOGA: SANFT UND ACHTSAM  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min.

## FREITAG, 04. APRIL

- **08:15 UHR:** \*YOGA MIT VERA  
Treffpunkt: Bewegungsraum, Dauer: ca. 60 Min
- **09:00 UHR:** \*FRÜHLINGSRUNDWANDERUNG ZUR LEUCHTENBURG UND ROSSZÄHNEN AM KALTERER SEE (MIT PICKNICK)

Wir fahren mit dem Auto zum Kalterer See (215m) und folgen dem Wanderweg zur nahegelegenen Ruine Leuchtenburg. (390m.ü.d.M. - Ca 1h). Dort genießen wir die wunderbare Aussicht. Wir suchen uns ein nettes Plätzchen mit Ausblick, wo wir in Ruhe unser Picknick genießen. Wir gehen weiter zu den bekannten "Rosszähnen". der weg zu den rosszähnen verläuft auf und absteigend und schließlich steigen wieder ab zum Kalterersee.  
Gehzeit: ca. 3,5 h                      Länge: ca. 10 km  
Höhenmeter: ca. 400 m                      Rückkehr: ca. 15 Uhr

